

彰化高中菜單【使用台灣肉品】

餐別 \ 日期		12月30日		12月31日		1月1日		1月2日		1月3日	
		星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
早餐	主食	●■擔擔麵(巧)		●維也納軟法(欣)				●■▲卡啦三明治(巧)		●■燒烤雞腿鮮蔬堡(面)	
	副食(團膳)	●■叉燒包		★●■▲火腿蛋炒飯		煮		★●■鍋燒雞絲麵		★●■清粥小菜	
	飲料	★●■牛奶		★●奶茶		煮		●麥茶		★●阿華田	
營養分析	蛋白質(g)	28		28				28		30	
	醣類(g)	126		126				126		128	
	脂質(g)	28		30				28		27	
	熱量(Kcal)	868		886				868		875	
	鈣(mg)	350		350				350		265	
	纖維(mg)	1		1				1		1.8	
中餐	主食	★●小米飯		★●糙米飯		煮		★●地瓜五穀飯		●■▲客家板條	
	主菜	■▲日式豬排		■蜜汁烤雞排		炸		■▲香酥魚排		★■▲腰果雞丁	
	副菜	★■皮蛋燉豆腐		●▲炸薯餅		炸		*●■黑胡椒肉絲		●■水煎包	
		★●■焗汁白菜		■滷味拼盤		滷		*■麻婆豆腐		■●糖醋豆包	
		●福山萵苣		●青花菜		炒		●小白菜		●菠菜	
	鹹湯	●■四神湯		●■榨菜肉絲湯		煮		■●香菇雞		■●山藥排骨	
	甜湯	★●仙草凍奶		●地瓜芋圓		煮		★●珍珠奶茶		●椰果八冰綠	
	水果/乳品			●香蕉							
營養分析	蛋白質(g)	32		31				33		33	
	醣類(g)	132		134				131		131	
	脂質(g)	33		33				33		30	
	熱量(Kcal)	953		957				953		926	
	鈣(mg)	310		355				310		355	
	纖維(mg)	5.4		5.7				5.4		5.7	
晚餐	主食	★●紫米飯				煮		★紫米飯		煮	
	主菜	■醬爆鴨丁				燒		■●鮑菇肉丁		燒	
	副菜	★●■炒三鮮				炒		●■小瓜雞捲		炒	
		★■●▲蔥花蛋				炒		★■滷蛋		滷	
		●高麗菜				炒		●青江菜		炒	
	鹹湯	■藥膳排骨				煮		■●味噌豆腐		煮	
	甜湯	●冬瓜粉圓				煮		●黑糖米苔目		煮	
營養分析	蛋白質(g)	34						33			
	醣類(g)	130						131			
	脂質(g)	30						30			
	熱量(Kcal)	926						926			
	鈣(mg)	310						310			
	纖維(mg)	4						4			

元旦

營養師叮嚀：

◎菜單中含有過敏原食物標示★

◎菜單中有加辣標示*

◎主要熱能營養素

醣類標示●

蛋白質標示■

脂肪標示▲